Tips voor een gezonde houding achter de c

Geef RSI geen kans!

Werken met een computer is een repetitieve handeling. Schouders en rug blijven verankerd in eenzelfde positie. Vingers, polsen en ellebogen maken intussen herhalende, bijna automatische bewegingen. Wie RSI geen kans wil geven, doet er goed aan het probleem vóór te zijn. Met de tips uit deze workshop dragen we ons steentje bij voor een dosis gezond computerplezier.

Hoe voorkom je Repetitive Strain Injury? Dat is hier de hamvraag. Het antwoord is eenduidig: door de oorzaken voortijdig aan te pakken. Er bestaan verschillende mogelijkheden om preventief te werken maar eigenlijk is een totaalaanpak noodzakelijk.

Stap 1
De kamer

De plaats waar je uren doorbrengt achter je pc, moet op een goede manier ingericht worden. Belangrijk is dat je een ontspannen houding kan aannemen, in een rustige omgeving werkt en uit koude luchttoevoer blijft. Je kan dus beter niet in een tochtgat, aan een venster of ventilatierooster zitten. Zorg er ook voor dat de ruimte groot genoeg is en luchtig en vrolijk is aangekleed. Plaats ook kasten, telefoon, printer en dergelijke niet meteen binnen handbereik: zo ben je genoodzaakt om op te staan. Daardoor krijgt de bloedcirculatie een oppepper en kunnen de spieren even ontspannen.



Stap 2
Het bureau

Het bureau of de computertafel moet groot genoeg zijn en op de juiste hoogte worden afgesteld. Nietnoodzakelijke voorwerpen en overbodige papieren ruim je eerst op. Voorzie voldoende ruimte voor de onderarmen want die moeten kunnen steunen op het werkblad. Dat heeft een rechte zijde en meet minimum 60 cm (in de lengte). De diepte van het werkblad meet rond de 100 cm. Zit recht voor je scherm en voorzie voldoende bewegingsruimte om de benen te kunnen strekken. De ideale tafelhoogte voor zittend werk bedraagt tussen de 65 en 75 cm.
De keuze van een stoel is persoonlijk en de aanpassingen zijn voor iedereen anders. Je kan beter zoveel mogelijk zitjes uitproberen en leren voelen wat goed zit want een miniem detail kan het verschil uitmaken.
Voor een ondersteunende zithouding is een goede stoel in de hoogte en zitdiepte (en eventueel breedte) verstelbaar. Het zitje is bovendien voorzien van korte, zachte armleuningen. Bovenbenen, onderrug en armen krijgen voldoende ondersteuning. Het oppervlak van de stoel is ruw zodat je niet gaat glijden. De zitting is iets naar voren geïnclineerd, wat het makkelijker maakt de rug recht te houden. Bij vlakke zittingen kan een extra zitwig helpen. De rugleuning helt ook: liefst 100 à 110° ten opzichte van de horizontale lijn. Voor een vrije zithouding neem je een stoel zonder rugleuning of armsteunen: bijvoorbeeld een zadelstoel, een zitbal, een zwenkkruk, een knielstoel en dergelijke. Je houdt de rug rechtop door je eigen spierkracht. De bovenbenen moeten een hoek van 120° maken ten opzichte van het bovenlichaam.



Stap 3
Scherm



Om oogproblemen en hoofdpijn te vermijden, zit je beter dwars ten opzichte van het raam. Wanneer je met je gezicht of rug naar het raam toe zit, kamp je met tegenlicht in de ogen of op het scherm, wat de ogen onnodig vermoeit. Wanneer dit organisatorisch niet mogelijk is, scherm je het raam af met lamellen of luchtige gordijnen. Doe je een beroep op externe lichtbronnen, zorg er dan voor dat het licht nooit in je ogen schijnt. Zoek naar een algemeen diffuse lichtbron die de werkplaats egaal verlicht.
De aanbevolen kijkafstand voor gebruikers van een 15 inch scherm ligt tussen 50 en 70 cm, voor een 19 inch scherm ligt dat tussen 70 en 95 cm. Hoe groter het beeldscherm, hoe dieper het werkblad moet zijn: de standaard 80 cm is dus al gauw te klein... Recht vooruitkijken geeft de minste spierspanning, dus het beeldscherm staat recht voor je met de bovenrand – of de titelbalk - ervan op ooghoogte. Eventueel is een monitorverhoging nodig. De kijkhoek is ongeveer 30°, een grotere hoek kan leiden tot nekklachten. Laptopgebruikers zullen voor een schermverhoging moeten zorgen en een extern toetsenbord om te vermijden dat ze te dicht bij het scherm zitten. Vermijd lichtinval op je scherm en zorg voor een goed contrast. Heb je toch last van invallend licht, dan kan een monitorshader, een antireflectiescherm of een contourfilter eventueel soelaas bieden, al is de effectiviteit hiervan niet bewezen.



omputer



Stap 4
Toetsenbord en muis

Je zit recht voor het toetsenbord dat evenwijdig met je scherm staat. Je plaatst het op 8 à 10 cm van de rand van het werkblad. De voorarmen moeten steun krijgen, ofwel van de armleuning van je stoel, ofwel van de tafel. Je zet het klavier beter niet schuin omhoog (klap de pootjes dus maar terug in), maar gebruikt het in zijn neutrale stand. Een standaard toetsenbord is goed op voorwaarde dat het aanslaan van de toetsen niet te hard gebeurt. Een toetsenbord met oplopende gelmat of polsmat is beter wanneer je veel tikwerk doet, want dit zorgt ervoor dat het toetsenbord nog horizontaler staat. Je probeert de polsen tijdens het typen zo recht mogelijk te houden en laat ze als het ware zweven boven het toetsenbord. Mensen met specifieke problemen kunnen op advies een gespecialiseerd toetsenbord proberen.



De muis is niet te dik, ligt lekker in de hand en bevindt zich naast het toetsenbord. Je zorgt voor een voldoende lange kabel, zodat je daarvan geen hinder ondervindt. De muissnelheid en –gevoeligheid staat op eigen gebruik ingesteld. Je probeert pols en hand in een neutrale positie te houden: zo vlak mogelijk dus. Draai de hand niet naar binnen of naar buiten en trek de hand niet op- of achterover. Bij het bewegen en klikken houd je de vingers zo ontspannen mogelijk. Belangrijk is dat de onderarm steun heeft op het tafelblad. Voldoet dit niet, dan kan een extra arm- of polssteun een oplossing bieden. Grote muisbewegingen maak je beter vanuit de elleboog en niet vanuit de pols. Rolt de muis niet meer goed, dan maak je hem schoon. Wie met een ergonomische muis of met draadloze systemen wil werken, heeft voldoende keuze in de winkel. Goed is ook om links te leren muizen zodat je regelmatig eens kan afwisselen. Wie al problemen ondervindt, probeert het muisgebruik zoveel mogelijk te beperken. De mogelijkheden liggen verborgen onder de F1-toets.

Stap 5
Zithouding

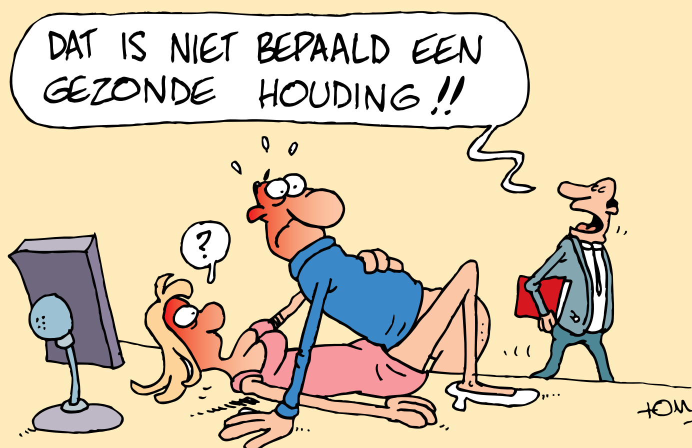
Wanneer je voor een beeldscherm werkt, is het belangrijk vanaf het begin een goede zithouding aan te nemen. Je zou niet de eerste zijn die met lage rugpijn naar de rugschool doorverwezen wordt. Het basisprincipe van een goede rughygiëne is het behouden van de natuurlijke kromming van de wervelzuil. Dat geldt zowel tijdens het bewegen, het belasten als in rustpositie. Enkele principes:

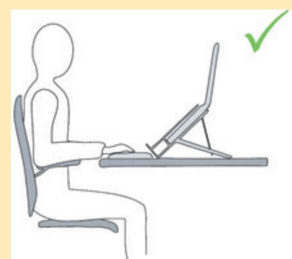
• Je stelt de zithoogte van je stoel in op je lengte. De bovenbenen lopen iets af naar de knieën toe en de voeten staan plat op de grond. Kan je de stoel niet instellen, dan maak je een verhoog met enkele planken of gebruik je een voetenbankje.

• Je zit rechtop en achteraan op je stoel. Zorg ervoor dat de lengte van de zitting kleiner is dan de lengte van de bovenbenen: de knieholte moet vrij blijven.

• Zit zo ontspannen mogelijk en hou de ellebogen 90° gebogen. De eventuele armleggers van je stoel duwen de ellebogen niet naar boven.

• Je stelt de stoel in op werkhoogte: de armleggers bevinden zich op gelijke hoogte met het werkblad of 2 cm (dikte van het toetsenbord) erboven.





• Onderarmen rusten op de armleggers of op het werkblad en de schouders worden niet naar omhoog geduwd.

Te lang in eenzelfde houding zitten is niet goed. Daardoor verkrampen je spieren en stijgt de druk op de tussenwervelschijven. Regelmatig eens wisselen van houding en om het half uur eens opstaan voor een micropauze is uitstekend om deze ongemakken te voorkomen.

Uiteraard kunnen ook verschillende hulpmiddelen op de stoel geplaatst worden. In de handel bestaan er diverse orthopedische kussens of zitwiggen. Afhankelijk van je afwijkende houding kunnen ze een juiste zitpositie handhaven. Vooraleer je tot aankoop overgaat, laat je je beter door een specialist adviseren en probeer je de kussens even uit. Wie graag een actieve zithouding aanneemt, zoekt een stoel met synchromechanisme (wiebelstand) of gooit het over een alternatieve boeg. Probeer eens een zitbal, een waterstoel, een Zweedse stoel of een zadelkruk uit.

— CATHERINE NUYTTENS —

Vijf gulden regels tijdens computerwerk

1 **Variatie** is nog steeds de beste methode om RSI te voorkomen. Wissel zittend en staand werk met elkaar af. Dit bevordert de bloedcirculatie en verhoogt de concentratie. Probeer ook nooit langer dan zes uur voor je pc te zitten.

2 Regelmatig **pauzeren** is een gulden regel. Laat je pc even voor wat hij is en maak een wandeling, ga iets drinken,… Kan je je werk voldoende afwisselen, dan is een pauze om de twee uur raadzaam. Is dat niet mogelijk, dan zorg je ieder uur – of beter ieder half uur - voor een korte break.

3 Regelmatig enkele **ontspanningsoefeningen** doen is een must:
Haak de vingers in elkaar, draai de handpalmen weg en rek beide armen naar voren en naar boven.
Draai de schouders rond, trek ze op, schud ze los.
Stretch de nekspieren: linkerpols naar beneden trekken met rechterhand, hoofd schuin naar recht laten hangen en in- en uitademen. Idem aan andere zijde.
Beweeg het hoofd in alle richtingen.
Sla de armen rond de schouders, buig naar voren en opzij.

4 Tijd investeren in wat **lichaamsbeweging** is geen overbodige luxe. Door te sporten blijft je lichaam goed in vorm en wordt het bestendiger.

5 Veel **drinken** voorkomt uitdroging. Zet een fles water naast je scherm want dranken met een deshydraterende werking zoals alcohol, koffie en cola zijn uit den boze.